

Jongeren die beloningsgevoelig zijn, eten meer snacks en drinken meer suikerrijke dranken

Nathalie De Cock (nathaliel.decock@ugent.be)

Belangrijkste bevindingen

- Hoe hoger de beloningsgevoeligheid van de jongeren, hoe hoger hun inname van ongezonde tussendoortjes
- Hoe hoger de beloningsgevoeligheid van de jongeren, hoe hoger hun inname van suikerrijke dranken
- Deze relaties waren sterker bij meisjes dan bij jongens

Wat willen we weten?

Onderzoek naar de eetgewoonten van jongeren is van cruciaal belang. Jongeren vormen een kwetsbare groep, ze zijn volop in de groei en leren hun eigen voedingskeuzes maken. De eetgewoonten die jongeren aannemen, houden ze ook als volwassene aan. Jongeren vertonen echter vaak ongezonde eetgewoonten.

Typische ongezonde eetgewoonten in de adolescentie zijn het eten van te veel suiker- en/of vetrijke tussendoortjes en het drinken van grote hoeveelheden suikerrijke dranken.

In onze huidige samenleving zijn suiker- en vetrijke producten overal aanwezig. Deze producten hebben een belonend effect op de hersenen. Mensen eten ze dan ook vaak niet uit honger maar eerder omwille van hun belonende (hedonische) waarde. Maar toch overeet niet iedereen zich, er zijn dus individuele verschillen in het opzoeken en ervaren van beloningen in de omgeving, zoals voedsel.

Deze individuele verschillen hangen samen met wat psychologen beloningsgevoeligheid noemen.

Beloningsgevoeligheid is een biopsychologisch persoonlijkheidskenmerk, dat gedefinieerd kan worden als een de mate waarin iemand plezier ervaart als hij of zij geconfronteerd wordt met positieve stimuli. Dit hangt samen met de neiging tot het opzoeken van beloningen in de omgeving. Beloningsgevoeligheid verandert doorheen de levensloop: jongeren zijn beloningsgevoeliger dan kinderen en volwassenen: jongeren zijn met andere woorden het meest vatbaar voor de verlokkingen en verleidingen van beloningen.

We weten uit de wetenschappelijke literatuur dat individuen met een hogere beloningsgevoeligheid, vaker hunkeren naar suiker- en vetrijk voedsel en meer overwicht vertonen. We weten echter nog maar heel weinig over de link tussen beloningsgevoeligheid en wat en hoeveel jongeren eten.

In deze studie onderzochten we specifiek de tussen beloningsgevoeligheid en de inname van tussendoortjes en suikerrijke dranken bij jongeren. Daarenboven hebben we ook gekeken of deze relaties verschillend waren voor jongens en meisjes, want zij verschillen in

eetgewoonten en ook in beloningsgevoeligheid. Meisjes eten meer gezonde tussendoortjes en hebben een lagere beloningsgevoeligheid dan jongens.

Wat hebben we gedaan?

Met behulp van vragenlijsten hebben wij de beloningsgevoeligheid en de inname van tussendoortjes en dranken gemeten in 1100 jongeren uit 20 scholen verspreid over heel Vlaanderen. Met behulp van statische methoden die rekening houden met het groeperen van jongeren in scholen hebben we dan de verbanden tussen beloningsgevoeligheid en de inname van tussendoortjes en suikerrijke dranken onderzocht. Daarbij hebben we ook gekeken naar de effecten van geslacht en van de beide componenten van beloningsgevoeligheid (reward responsiveness en drive).

Wat hebben we gevonden?

1. Hoe hoger de beloningsgevoeligheid van jongeren, hoe meer ongezonde tussendoortjes ze aten en hoe meer suikerrijke dranken ze dronken.
2. Deze relatie was voornamelijk aanwezig in meisjes, bij jongens was deze relatie minder sterk aanwezig.

Wat betekent dit?

Jongeren met een hogere beloningsgevoeligheid hebben een hogere inname van ongezonde tussendoortjes en suikerrijke dranken. Deze relatie was het sterkst aanwezig bij meisjes.

Jongeren met een hogere beloningsgevoeligheid lopen dus meer risico om ongezonde eetgewoonten te ontwikkelen.

Wetenschappelijk artikel

De Cock N, Van Lippevelde W, Vervoort L, et al. (2015). Sensitivity to reward is associated with snack and sugar sweetened beverage consumption in adolescents. *European journal of Nutrition*. doi: 10.1007/s00394-015-0981-3 [published Online First: Epub Date].

Vertrouwelijk

De resultaten van deze studie staan nog onder embargo. Gelieve ze dus vertrouwelijk te behandelen, en de resultaten (Wat hebben we gevonden?) nog niet extern te bespreken. Over de onderzoeksvraag en hypothesen (Wat willen we weten?) en de methode (Wat hebben we gedaan?) kan u wel vrij communiceren.

Meer informatie

Voor meer informatie over deze studie, kan u contact opnemen met de hoofdonderzoeker van de studie [Nathalie De Cock](mailto:nathaliel.decock@ugent.be) (nathaliel.decock@ugent.be), of met [Leentje Vervoort](#), Reward Projectmanager.